

FICHE DE CONNAISSANCE

Nom / prénom :

Adresse mail :

1. Comment as-tu eu connaissance du club ?
 Réseaux sociaux Un ami Par un professionnel
2. Pratiques-tu une autre activité physique et sportive dans la semaine?
 OUI Précisez :
 NON
3. Combien de séance par semaine ?
 1 Entre 1 et 3 Plus de 3
4. Quelles est la durée moyenne de tes séances ?
 Moins de 30 minutes De 30 à 60 minutes Plus de 60 minutes
5. A quel moment pratiques-tu tes séances ?
 Matin Après-midi Soir
5. As-tu déjà participé aux courses running /trail ? si oui quel est ton niveau ?
 OUI Précisez votre niveau :
 NON
6. Quelles sont tes motivations ?
 Compétition / Performance Course / challenge perso Santé / Bien-être
 Lien social Autres....
6. Avez-vous des douleurs ou pathologies chroniques ?
 OUI Précisez :
 NON
7. Pour vous, quels sont les freins à l'activité ?
 Transports Moyens Financiers Créneaux / Horaires
 Perte autonomie Pathologies Lien social
 Autres....
8. Pourrais-tu t'investir et t'entraîner plus de 2 séances par semaine ?
 OUI Précisez :
 NON
9. Pourrais-tu t'entraîner seul (e) ?
 OUI Précisez :
 NON
10. Quels sont tes limites à l'entraînement ?
Précisez :
11. Qu'attends-tu du club et de ton entraîneur ?